

An Eltern von Kindern des 9. Jahrgangs

**Tipps und Anregungen,
wie Sie Ihr Kind vor Sucht
schützen können!**



Liebe Mutter, lieber Vater,

geht es Ihnen im Moment auch so wie vielen anderen Eltern von 14-16-jährigen Jugendlichen, dass Sie sich um die Entwicklung Ihres Kindes besondere Sorgen machen? Sorgen darüber, Ihr Sohn oder Ihre Tochter könnte abhängig werden von irgendeinem legalen oder illegalen Suchtmittel?

Auch Eltern, die Drogen jeder Art strikt verbieten und ihren Kindern die leidvollen Folgen von Drogenkonsum in noch so abschreckender Form vor Augen führen, müssen immer wieder die Erfahrung machen, dass dies nichts nützt – dass ihre Kinder im Umgang mit Alkohol, Süßigkeiten, Diäten, Computerspielen, Rauchen oder anderen Drogen trotzdem keine Grenzen finden konnten.

Wenn Eltern beobachten, dass Kinder die Wirkung z.B. von Zigaretten oder Alkohol nicht nur testen, sondern diese Mittel regelmäßig und ausgiebig konsumieren, dann ist ihre Sorge verständlich. Wenn geselliges Beisammensein oder gemeinsame Unternehmungen ohne Alkohol nicht mehr denkbar sind, wenn am Wochenende nur noch „vollaufen lassen“ angesagt ist, wenn eine „sturmfreie Bude“ unweigerlich zur „Sauforgie“ führt; dann kann man eigentlich nur hoffen, dass der Kater folgt.

Wo ist die Grenze? Viele der 14-16-Jährigen versuchen, im Umgang mit Alkohol, Nikotin, Essen oder Nicht-Essen, selbst herauszufinden, wie weit sie gehen können, ohne „abzustürzen“, aber auch, wie weit sie gehen müssen, um von den Freunden, den Tonangebenden in

der Clique, anerkannt zu werden. Um die eigenen Grenzen auszuloten, um herauszukommen wer sie eigentlich selbst sind, und um sich mit ihrem So-Sein abzugrenzen, gehen die 14-16-Jährigen manchmal abenteuerliche Wege.

Dieser Brief will Ihnen als Eltern einige Anhaltspunkte vermitteln, was Sie in der jetzigen Altersstufe Ihres Kindes zur Suchtvorbeugung tun können:

Unterstützen Sie Ihr Kind in der neuen Lebenssituation.

Informieren Sie sich über die Suchtproblematik und setzen Sie sich damit auseinander.

Kinder orientieren sich – auch jetzt noch – am Verhalten von Erwachsenen: Bringen Sie Ihrem Kind Vertrauen entgegen, aber setzen Sie auch Grenzen, an denen sich Ihr Kind entwickeln kann.

Mehr dazu auf den folgenden Seiten. Sollten Sie weitere Fragen haben, Informationen oder Unterstützung wünschen, dann können Sie über Telefon oder Telefax mit uns Kontakt aufnehmen.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Koordinationsstelle Suchtprävention
der Hessischen Landesstelle
gegen die Suchtgefahren

Unterstützen Sie Ihr Kind in seiner neuen Lebenssituation!

Viele Fragen und doch kein Quiz

Der Lösungsprozess von den Eltern ist in vollem Gange, Clique und Freunde werden immer wichtiger. Eigene Werte und Normen müssen gefunden werden und die meisten Schülerinnen und Schüler des 9. Jahrgangs stellen sich, auch wenn sie es nicht wahrhaben wollen, eine Menge Fragen, die alle in einer gipfeln:

Was soll ich aus meinem Leben machen?

- Welchen Beruf soll ich lernen?
Werde ich da gebraucht?
- Wie wirke ich auf Jungen?
Wie wirke ich auf Mädchen?
- Welche Leistungserwartungen haben meine Eltern, meine Lehrer an mich?
- Wie sind meine eigenen Leistungserwartungen?
Wo sind meine Grenzen?
- Bin ich attraktiv genug – und wie schneide ich im Vergleich zu anderen ab?

und viele andere Fragen mehr!



Informationen helfen weiter!

Bitte beachten Sie:

Viele Eltern wünschen sich andere Zensuren und Abschlüsse. Aber auch die Jugendlichen leiden häufig unter den Leistungserwartungen der Eltern. Lassen Sie auch z.B. bei einer Mathe-Fünf „Fünfe gerade sein“!

Vertrauen Sie Ihrem Kind und helfen Sie ihm, Lösungen zu suchen!

Bleiben Sie im Gespräch mit Ihrem Kind, auch wenn es schwierig ist. Nehmen Sie sich Zeit, um mit ihm über seine Ängste zu sprechen und über die Risiken, die Jugendliche eingehen, wenn sie z.B. auf Partys die eigenen Grenzen suchen. Denn wenn Eltern und Lehrkräfte nicht mehr zuhören, suchen sich Jugendliche anderswo Verständnis.

Mag Ihr Kind auch noch so erwachsen und unabhängig erscheinen – es braucht Ihre Unterstützung, es braucht Lob und Kritik.

Eltern und Ihre Kinder streiten sich oft. Dabei sind Eltern oft auch wütend und können Ihr Kind nur schwer akzeptieren. Das ist normal. Für eine ehrliche Auseinandersetzung haben Ihre Kinder jetzt eine besonders feine Antenne.

Viele 14-16-Jährige fangen an, mit Zigaretten und Alkohol, Haschisch oder auch den neuen Partydrogen zu experimentieren. Reden Sie mit Ihrem Kind offen darüber. Wenn es regelmäßig Suchtmittel konsumiert, versuchen Sie herauszufinden, was die Gründe dafür sind (z.B. um mit Ängsten klarzukommen, um bei Freunden anerkannt zu werden).

Erwachsene sind wichtige Orientierungshilfen und Vorbilder für Kinder!

Welche Konsumgewohnheiten hat Ihr Kind?

Wesentlich mehr Jugendliche haben mit den legalen Drogen (Alkohol, Tabak, Medikamente usw.) Schwierigkeiten als mit den illegalen Drogen (Haschisch, Marihuana, Heroin usw.).

Sehr viele Jugendliche probieren heute Haschisch und Marihuana. Aber nur ein sehr geringer Prozentsatz der Konsumenten steigt später tatsächlich auf harte Drogen, z.B. Heroin, um.

Der Konsum von Haschisch und synthetischen Partydrogen nimmt zu.

Auch unkontrollierbares Essverhalten kann zu den Suchtkrankheiten gezählt werden und hat oft Magersucht oder Ess-Brech-Zwang (Bulimie) zur Folge.

Gut informierte Eltern können sehr dazu beitragen, dass Ihre Kinder nicht in eine Abhängigkeit abrutschen.

Und wie halten Sie es selbst ...

Und wie halten Sie es selbst mit Zigaretten oder Alkohol?

Sind Sie schnell mit einer Schmerz- oder Schlaftablette zur Hand?

Machen Sie sich bitte klar:

Sie sind in den Augen Ihres Kindes ein Vorbild – noch immer. Nicht nur im Konsum, sondern auch in der Lebenshaltung, im Umgang mit Konflikten und schwierigen Situationen.

Die Balance zu finden zwischen Freiraum lassen und Grenzen setzen ist eine der wichtigsten und schwierigsten Aufgaben für Eltern. Je mehr Möglichkeiten Eltern den Jugendlichen lassen, auf ihre eigene Art Grenzen abzustecken, um sich zum Erwachsenen entwickeln zu können, um so befriedigender für den Jugendlichen. Er/Sie spürt dann: Ich habe es selbst geschafft!



Damit alle in der Familie miteinander auskommen können, müssen Eltern immer wieder Grenzen aushandeln, ihre Einhaltung einfordern und dabei klar und konsequent sein. Das heißt auch, dass Eltern ihrerseits getroffene Absprachen einhalten müssen.

Immer dann jedoch, wenn Jugendliche Grenzen überschritten haben, seien es ihre eigenen, die der Schule oder des Freundeskreises, müssen sie lernen, mit den Konsequenzen zu leben. Dabei brauchen sie Vater oder Mutter.

Sichere Anzeichen für eine Suchtmittelabhängigkeit gibt es nicht, auch keine Patentrezepte zur Vorbeugung.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind, informieren Sie sich bei Klassenlehrer/innen, bei anderen Eltern, bei Fachstellen oder anhand von Broschüren.

Hilfreiche Informationen und Kontaktadressen

Informationsmaterial

Eltern, die sich intensiver mit dem Thema Suchtvorbeugung beschäftigen wollen, können Informationsbroschüren hilfreiche Anregung bieten. Kostenlose Materialien und Broschüren erhalten Sie bei der:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 51101 Köln.

Eine Bestellliste kann unter Tel. 0221- 89203 oder im Internet unter www.bzga.de angefordert werden.

Ansprechpartner

Bei Fragen zum Thema Suchtvorbeugung und Sucht stehen Ihnen Ihre Klassenlehrer/innen, die Beratungslehrer/innen für Suchtprävention an Ihrer Schule, die regionalen Fachstellen für Suchtprävention in den Staatlichen Schulämtern und die Sucht- und Drogenberatungsstellen in Ihrer Region als kompetente Ansprechpartner zur Verfügung.

Kontakt und Unterstützung

Regionale und überregionale Kontaktadressen und viele weitere Informationen zum Thema Sucht und Suchtprävention finden Sie auch im Internet auf der Homepage der Hessischen Landesstelle gegen die Suchtgefahren unter www.hls-ksh.de.

Auf Wunsch vermitteln wir gerne persönlich den Kontakt zu den Ansprechpartner/innen in Ihrer Region. Unsere Anschrift lautet:

Koordinationsstelle Suchtprävention
der Hessischen Landesstelle
gegen die Suchtgefahren e.V.

Auf der Körnerwiese 5
D-60322 Frankfurt/M.
Telefon: 0 69 - 95 52 91 23
Telefax: 0 69 - 5 96 97 24
E-Mail: hls@hls-ksh.de



Koordinationsstelle
Suchtprävention der
Hessischen Landesstelle (KSH)

Schirmherrschaft

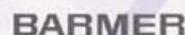
Die Schirmherrschaft für diesen Elternbrief übernehmen:

Karin Wolff
Hessische Kultusministerin

Silke Lautenschläger
Hessische Sozialministerin



Die Textgrundlage für diesen Elternbrief wurde von der Landeskoordinierungsstelle Suchtvorbeugung Nordrhein-Westfalen, GINKO und vom „Team zur Suchtvorbeugung aus Norddeutschland“ erarbeitet. Wir bedanken uns für die gute Zusammenarbeit, insbesondere bei der Niedersächsischen Landesstelle gegen die Suchtgefahren. Ein weiteres Dankeschön für gute Kooperation geht an die Hessische Arbeitsgemeinschaft für die Gesundheitserziehung (HAGE) sowie den Verband der Angestellten-Krankenkassen (VdAK) und AEV-Arbeiter-Ersatzkassen-Verband, durch deren Mitgliedschaften der Druck dieses Elternbriefs finanziert wurde.



Dieser Elternbrief wurde Ihnen überreicht durch:

